Piccata de porc et la peur de bien manger

30 MIN. ET MOINS – RECETTES – REPAS – VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 450 grammes de filet de porc coupé en tranches d’un pouce
- 2 c. à thé d’huile d’olive
- ¾ tasse de bouillon de poulet
- 1/8 à ¼ tasse de jus de citron (selon les goûts)
- 2 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à thé de beurre
- 1 c. à soupe de câpres

Préparation

1. Dans un bol, mélanger la farine, ½ c. à thé de sel et ¼ de c. à thé de poivre. Tremper les tranches de porc dans le mélange. Enlever l’excédent de farine.
2. Chauffer 2 c. à thé d’huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter le porc et cuire jusqu’à ce que le porc soit bien doré (attention, le porc est meilleur saignant que trop cuit!). Garder au chaud.
3. Dans une tasse, mélanger ensemble le bouillon de poulet, le jus de citron, la fécule de maïs, ¼ c. à thé de sel et 1/8 c. à thé de poivre. Verser dans la même poêle utilisée pour faire cuire le porc et bien mélanger (gratter pour enlever les résidus collés). Laisser mijoter pour que la sauce

épaississe. Retirer du feu et y faire fondre le beurre. Ajouter les câpres et servir sur le porc.

4. Servir sur des nouilles de riz avec des petits pois verts.